

„DIETA MAMY” Jadłospis 7-dniowy od dnia 26.10.2023 r. Do 01.11.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
26.10.2023 CZWARTEK	Kasza jaglana gotowana na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Jabłko (160g)/ sałata (1/10szt) Serek almette/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Kiwi (1szt)	Zupa pieczarkowa z makaronem /1,3,7,9/(350g) Kurczak duszony w sosie w/1/(150/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Surówka z pora/7/(100g) Kompot (250g)	Bułka wieloziarnista z pastą z cieciorke z pomidorem/1/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko gotowane/3/(2szt) Majonez/3/(1szt)/ Pomidor (200g) Wędlina dr (50g) Ogórek świeży (100g) Kawa ml/7/(250g)	Serek grani/7/(1szt)
27.10.2023 PIĄTEK	Kaszka kukurydziana gotowana na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (70g) Ogórek kiszony (100g) Serek Haga/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Herbata (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/(350g) Ryba gotowana w sosie koperkowym/1,4,7/(250g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i pietruszki/7/(100g) Jabłko (160g) Kompot (250g)	Salatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Rzodkiew (80g) Szynka gotowana (50g) Sałata (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)
28.10.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pivna (70g) Pomidor (200g) Ser żółty/7/(60g) Papryka czerwona (100g) Kawa ml/7/(250g)	Bułka grahamka z serem topionym i rukolą/1,7/(1szt)	Zupa porowa/1,7,9/(350g) Zraz drobiowy duszony w sosie własnym/1,3/(80/100g) Kasza jęczmienna gotowana/1/(200g) Surówka z marchwi i jabłka/7/(100g) Fasolka szparagowa gotowana (100g) Kompot (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska (100g) Ogórek świeży (100g) Musztarda/10/(1szt) Dżem (1szt) Pomidor (200g) Herbata (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek Kiri/7/(2szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Szczyńska
Olivia Szczyńska

Kierownik Działu Żywnienia

mgr Małgorzata Pwószyńska
specjalista ds dietetyki i poradnictwa żywieniowego

LISTA ALERGENÓW: /1/- gluten /2/- skorupiaki /3/- jajka /4/- ryby /5/- orzeszki ziemne /6/- soja /7/- mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) /8/- orzechy /9/- seler /10/- gorczyca /11/- nasiona sezamu /12/- siarczany /13/- łubin /14/- mięczaki

LEGENDA: D: Dieta łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

29.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3//(2szt) Majonez(1szt) Ogórek kiszony (100g) Polędwica sopocka (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa ml/7/(250g)	Kasza manna z malinami /1,7/(250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Gulasz wieprzowy duszony w sosie w/1/(250g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałatka z buraczków (100g) Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot (250g)	Tortilla z serem żółtym, sałatą, pomidorem i sałatą/1,3,7/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (70g) Papryka (100g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
30.10.2023 PONIEDZIAŁEK	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Twaróg z zieleciną/7/(100g) Pomidor (200g) Wędlina dr (50g) Papryka żółta (100g) Herbata owocowa (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Suchary/1/(2szt)	Żurek/1,7,9/(350g) Pieczeń z karkówki duszona/1/(70/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/ (100g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot (250g)	Koktajl bananowo-owsiany na bazie kefiru/1,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka makaronowa z pesto i z warzywami/1,3,9/(200g) Jabłko (160g) Serek Haga/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Miód (1szt)
31.10.2023 WTOREK	Ryż gotowany na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynekowa z indyka (70g) Rzodkiew (80g) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (200g) Herbata (250g)	Kefir/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Barszcz czerwony/1,7,9/(350g) Kotlet mielony smażony/1,3/(80g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera, jabłka i kukurydzy/7,9/(100g) Surówka z kapusty pekińskiej, ze słonecznikiem z dodatkiem majonezu/3/(100g) Kompot (250g)	Sałatka z kaszy gryczanej, oliwek, rukoli, papryki (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Wędlina (70g) Sałata (1/10szt) Gruszka (1szt) Dżemik (1szt) Ogórek świeży (100g) Kawa ml/7/(250g)	Serek Kiri/7/(2szt)
01.11.2023 ŚRODA	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynekowa (70g) Ogórek świeży (100g) Ser topiony/7/(50g) Papryka czerwona (100g) Herbata (250g)	Chałka/1,3/(1/3szt) Serek almette/7/(1szt) <i>Dział Żywnienia Dietetyk Dobucha Olivia Sobucka</i>	Zupa porowa/1,3,7,9/(350g) Potrawka drobiowa gotowana/1,7,9/(250g) Makaron razowy gotowany/1,7/(200g) Jabłko (1szt) Brokuł gotowany (100g) Kompot (250g)	Pierogi ruskie/1,3,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3//(2szt) majonez(1szt) Pomidor (200g) Szynekowa dr (50g) Sałata rzymska(1/10szt) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica sopocka (50g) Kierownik Działu Żywnienia <i>mgr Małgorzata Głuchowska</i> specjalista d/s diety i poradnictwa żywieniowego

LISTA ALERGENÓW: /1/- gluten /2/- skorupiaki /3/- jajka /4/- ryby /5/- orzeszki ziemne /6/- soja /7/- mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) /8/- orzechy /9/- seler /10/- gorczyca /11/- nasiona sezamu /12/- siarczany /13/- łubin /14/- mięczaki

LEGENDA: D: Dieta łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia